



*Jaqueline Martins dos Santos Starmato*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Lucrecia Bakovicz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

*Juliana Rodrigues Dias Guedes*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE**

**OBSERVAÇÕES:**

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>
Almoço A1					Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
LI1					Batata Refogada 100g <b>FRANGO GRELHADO 60G</b> Laranja 100g
SEGUNDA-FEIRA 04/11		TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM1	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g</b> <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50g</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM LEITE 50G</b> Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Banana 120g
Almoço A1	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</b> Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> Peito de frango a milanesa 100g Chuchu refogado 50g Salada de repolho roxo 40g <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g <b>SALADA DE TOMATE 60G</b> <b>BANANA 120G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> Frango assado 100g <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> Salada de couve flor com limão 30g <b>MAÇÃ 100G</b>
LI1	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>BATATA REFOGADA 100G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</b> Laranja 100g



Jaqueline Martins dos Santos Stalmato  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrecia Bakowicz  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliana Rodrigues Dias Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE**

**OBSERVAÇÕES:**

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM1	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g</b> <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Maçã 100g	<b>FERIADO</b>
Almoço A1	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>PEITO DE FRANGO À MILANESA 100G</b> Batata refogada 50g <b>SALADA DE TOMATE 60G</b> Laranja 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>BANANA 120G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g AF (orgânica) <b>BANANA 120G</b>	<b>FERIADO</b>
LI1	Macarrão parafuso 100g <b>BOLINHO DE CARNE ASSADO 70G</b> Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50g PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>FERIADO</b>
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM1	Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50g</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM LEITE 50G</b> Banana 120g	<b>FERIADO</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>BANANA 120G</b>
Almoço A1	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G</b> Macarrão parafuso alho e óleo 80g <b>SALADA DE ALFACE 15G</b> Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de tomate 60g <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> Bife à milanesa 100g <b>CENOURA REFOGADA 30G</b> Salada de acelga 30g <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G</b> <b>BATATA REFOGADA 50G</b> Salada de brócolis 30g <b>MAÇÃ 100G</b>
LI1	Batata Refogada 100g <b>FRANGO GRELHADO 60G</b> Maçã 100g	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>FERIADO</b>	<b>SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>



Jaqueline Martins dos Santos Stummato  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrecia Bakovicz  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliana Rodrigues Dias Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE**

**OBSERVAÇÕES:**

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM1	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	Suco polpa de uva 200ml <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> <b>BANANA 120G</b>
Almoço A1	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> Farinha de mandioca torrada 35g <b>SALADA DE PEPINO 40G</b> Maçã 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> Frango assado 100g <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> Salada de cenoura com limão 25g <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> Peito de frango a milanesa 100g <b>BATATA REFOGADA 50G</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</b> Aipim sauté 85g AF (orgânico) Salada de beterraba 50g <b>MAÇÃ 100G</b>
LI1	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>FRANGO GRELHADO 60G</b> Laranja 100g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>ARROZ 100G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Maçã AF (orgânica)	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/20095 E NA Cardápio disponível no site: [educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas](http://educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas)  
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.